

帯広病院 21-4111
柳町医院 30-3111
白樺医院 38-3500
帯広歯科医院 21-8020
ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 藤田 敏明

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

えっ! 帯広で1,755世帯が給水停止



自宅と公園を何度も往復し水を確保するAさん

小泉「自公」内閣による悪政によって国民は苦しんでいます。こうした中、市民が水道代を払えず給水停止になっている世帯がこの五年間で、七二倍に膨れ上がっています。住民の暮らしを守るはずの自治体が、人間が生活していく上で最低限必要な「水」を止めてしまつことに波紋が広がっています。

五月から 給水停止のAさん

水道代が払えず給水停止になっている世帯は二〇〇〇年度に二六一世帯が五年後の二〇〇五年度には一七五五世帯にのぼっています。

帯広市内に住むAさん（女性六〇歳代）はパートによるわずかな収入で、ほそぼそと暮らしています。しかし、払いたくても払うことができない水

道料金を一年分滞納していることから、五月下旬より給水が停止。給水のめどはたない状況です。Aさんは、初対面にも

「昼間は、ひと目を気にせずにすむスーパのイオン水を頂きにいきます」と申しわけなさそうに口を開きました。また、自治体の窓口で相談し、約一八万円の滞納額のうち、ようやく工面した三万円を窓口へ払いに行つたが「全額払わないと給水しない」と担当者から返答。「払いたくても払えないのをわかつてほしい」それが自治体に伝わらないことが辛いことだと語りました。

もっと早く

打ち明けて

くれたら……

市内に住むBさん（男性六〇歳代）は季節によって仕事が無くなります。働きたくても約半年間は仕事がなく、とうとう水道代を滞納することになりました。

数ヶ月後、市から給水を停止するという連絡が入り、Bさんは困ったあげく市の窓口に「春先、仕事が始まり収入を得られるまで水を止めないでほしい」と相談。市は「少なくとも滞納額の半分以上支払わない

と給水しない」と返答。Bさんはお金の工面ができず、水を止められるという不安など何人かに打ち明け、その一人から快く数万円を水道代にと手渡されました。そのお金ですぐ滞納分の水道代を支払い停水寸前で逃れることができました。

「もっと早く話してくれていたなら……」と話した知人の言葉にBさんは「目頭が熱くなり、人の温かさを感じた」、「全くお金がない中でどうしたら払えるのか非常に切なかった」と強い口調で語りました。

“生活苦” 相談が激増

十勝勤医協理事
帯広市議会議員

稲葉 典昭

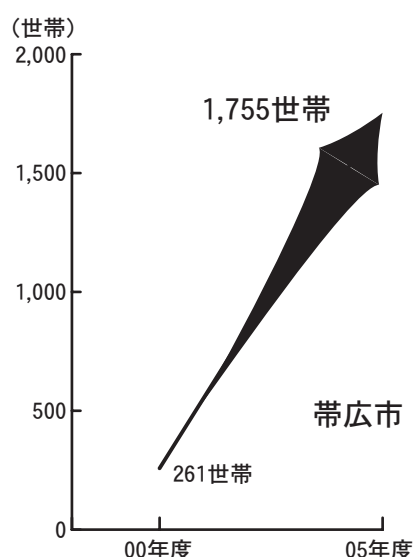


水道代が滞つたり、年金などギリギリの生活の中で病氣や冠婚葬祭など急な出費のため水道代が滞つたり、理由は様々ですが「十分な収入」があつて水道代を払っていない人は一人もいません。

昨年、共産党市議団の生活相談の中で「水道代が払えなくて水を止められてしまった」という相談が急増してきました。子どもを抱え失業中の子

相談者には一人一人具体的に対応し、市とも相談しながら解決してきましたが、帯広市の給水停止実態を調査したところ、この五年間で六、七倍、

給水停止となった世帯数



昨年は一七五五世帯もの給水停止を実施していたことがわかりました。道内他都市を調べてみると、生活保護が一番多いのが釧路市で一〇〇〇人当たり四一人、給水停止は一万人当たり三人でした。帯広市は生活保護が二〇人で給水停止が一〇三人。いかに多いかわかります。

六月議会の代表質問で

この問題を取り上げ「北九州市では水も電気も止められ餓死した人がでた。水を止められれば生きていけない。市長は、金が払えないからと言って水を止めるのではなく、水道代も払えないほどの低所得者には減免制度を設けて救うべき」と迫りました。安心して住み続けられるまちづくりのため、力をあわせて頑張ります。

	停水率 10,000人に対して	生活保護率 1,000人に対して
帯広市	103人	20人
釧路市	3人	41人
函館市	38人	37人
旭川市	19人	31人

シリーズ

「憲法九条」私の思い⑬

「九条の会」教職員

聖公会幼稚園園長

小貫 耕 喜氏



ために連れて行った中学生達を置き去りに南下し、新東京郊外にあった私たちの居住区に宿営していました。

私は一九三九年中国、東北地方（旧満州）新京（現在の長春）で伝道のため満州に派遣されたキリスト教の牧師の家庭に生まれました。

八月十五日、天皇の終戦のラジオ放送を聞いた後、兵隊達は新しい服に着替え、風のように消えてしまいました。守ると言っていた日本人たちを捨て、今でも苦悩している残留孤児となる問題をほったらかし、自分達だけ日本に帰ってしまっただけです。本土防衛、本土決戦と称して。

人が通っていた室町小学校に入学しました。日本へ引き上げることが出来ない多くの日本人と地方から（帰国情報）が得られ易く、帰国まで働くことができる）都市に集まってきた日本人の子が学校に集められたのでした。体育館には満州奥地から引き上げるために集められた開拓団の農民、地方都市に住んでいた人たちが収容させられていたのを覚えています。ドラマ「大地の子」の中で描かれたようなロシア兵に追われ何百キロも歩いてた

どり着いた人たちもいたことでしょう。病死した人たちは火葬にされることもなく、学校のグラウンドを掘り起こし、粗末なお棺に入れられ、墓標もなく土葬されていました。何体も何体も。

聖書は「殺してはならない」と命じ、「剣を取る者は皆、剣で滅びる」と警告しています。「平和を実現する人々は幸いである」と私たちが平和の使徒として生きることへと招いています。平和を願う世界中の人々がうらやむ「憲法九条」は日本が進むべき指標であると私は確信しています。

7/1~8/31

十勝健康チャレンジ実施中

最終日に集まろう！

十勝勤医協では友の会と一緒に「自分の健康は自分で守ろう」と地域で健康相談会などを行っています。

り、血圧、体脂肪、腹まわりを測定後、緑ヶ丘公園内をウォーキングしました。

健康増進や健康に暮らすためには、安心してかかる医療・社会保障の充実と一緒に「健康増進」「病気の予防」など積極的な取り組みが欠かせません。

八月三十一日には、同会場で最終測定を行い、各自が測った七月一日時点の数値がこの二ヶ月間でどう変化したかを記録表に記入します。



期間の途中からでもチャレンジに参加できます。是非、最終日には百年記念館前に集合してください。（午前九時三〇分集合）

浜大樹で自衛隊上陸訓練

全道反対集会に70人参加

北方転地訓練

○六年七月七日、陸上自衛隊が（海上・航空）自衛隊と連携して行う『北

方転地演習』が大樹町浜大樹で行われ、その抗議集会である浜大樹上陸訓練反対全

道集会に初めて参加してきまし。今回の訓練は沿岸に停泊している輸送艦「おおすみ」より輸送用ヘリ・輸送用ホバー

クラフト艇「LCCAC」を用い、特殊車両・隊員を上陸させるというものでした。

まず、対戦車ヘリ（ベトナム戦争で使われた通称コブラの改良型）二機を護衛に輸送用ヘリでの隊員上陸訓練が行われ、次にLCCACでの隊員・戦車の上陸訓練が行われました。間近で訓練を見て驚きましたが、一番驚いたことはLCCACでした。波をもろともせず水しぶきを上げながらものすごいスピードでストレス無く上陸、小銃を装備

（白樺医院 池田大輔）

今年で六回目となる十勝反核・平和自転車リレーは、六月二十四日（土）～二十五日（日）にかけて南富良野町金山湖から勤医協帯広病院までの区間で行われました。今年も事前学習にも力を入れ、沖縄の地上戦をテーマにしたドラマの上映会や満州引き上げ体験を聞く会も開催し、平和を訴えるだけでなく自らも学ぶ機会を増やした事が特徴的でした。

当日は初の狩勝峠越えがあり、本心に越えられ

るのか不安でしたが、みんなの底力は想像以上でリタイヤする人もなく登り切りました。お昼には新得の友の会の皆様から

屋食の差し入れがあり、鋭気を養って宿泊地の川北温泉まで走り切りました。

二日目は宿泊地から帯広病院を目指しました。途中からは友の会の方も一緒に走っていた

た。今年も各地の友の会の皆様から物心両面にわたるご支援をいただきました。誠にありがとうございました。お陰で事故や怪我もなく企画を終える事が出来ました。この場を借りてお礼申し上げます。

（あじさい薬局西店 岡山 和也）

輸送艦「おおすみ」より輸送用ヘリ・輸送用ホバー

クラフト艇「LCCAC」を用い、特殊車両・隊員を上陸させるというものでした。

今年で六回目となる十勝反核・平和自転車リレーは、六月二十四日（土）～二十五日（日）にかけて南富良野町金山湖から勤医協帯広病院までの区間で行われました。今年も事前学習にも力を入れ、沖縄の地上戦をテーマにしたドラマの上映会や満州引き上げ体験を聞く会も開催し、平和を訴えるだけでなく自らも学ぶ機会を増やした事が特徴的でした。

当日は初の狩勝峠越えがあり、本心に越えられ

るのか不安でしたが、みんなの底力は想像以上でリタイヤする人もなく登り切りました。お昼には新得の友の会の皆様から

屋食の差し入れがあり、鋭気を養って宿泊地の川北温泉まで走り切りました。

二日目は宿泊地から帯広病院を目指しました。途中からは友の会の方も一緒に走っていた

た。今年も各地の友の会の皆様から物心両面にわたるご支援をいただきました。誠にありがとうございました。お陰で事故や怪我もなく企画を終える事が出来ました。この場を借りてお礼申し上げます。

（あじさい薬局西店 岡山 和也）

平和の思いを沿道にアピール

第6回十勝反核 平和自転車リレー 6/24~25

南富良野町金山湖 ~十勝勤医協 帯広病院

肩こり・冷え性・便秘の婦人を施術し、数日後「あの、鍼の翌日便が大量に出て驚いたんですが、私大丈夫でしょうか？」と問われました。「正常便ですね？大丈夫ですよ。鍼が全身を調整するため体が反応して滞っていたものが排出されたのでしょね」と話しました。体に必要なものは消化吸収し、不要なものは排出するのが体の生理。肩こりも気や血の停滞からくるものですが、さわって柔らかいが本人は凝っているというタイプと、肩が岩のように硬い肩こり



肩こりに特効穴はない?!

鍼灸入門④

土屋はりきゅう治療室 院長 土屋 明 美

のタイプがあります（本人は自覚がないという場合も多い）。

前者は、胃腸が弱いので肩が凝ると考えます。本人は肩こりを感じていても肩は柔らかい。でも、みぞおちからお臍の間を軽くさわると冷え感又は不快感があったり。そういう方は胃のちようど背側にある部分も凝りが出

ています。この場合、胃腸そのものを改善していくツボも組み合わせる術していきます。胃腸を強くしていくと肩も楽になると考えるからです。

ふだん、冷たい水を大量に飲んでいないか、生野菜や果物を多く取っていないかご自分で思い出し

てみて。（体調がおかしくなると、砂糖や冷えるものをどんどん欲しくなるものなのです。）それ

から自宅で、足三里や中脘、背部への温熱療法をお勧めします。こんなにや

くを茹でて、タオルで巻いてお腹や背中にさせておくだけ。かなり温まります。（ヤケドしないよう

う気をつけて）これからの夏バテの季節にも、良い健康法だと思います。またはせんねん灸なども手

軽にできます。但し、この二つのツボ、体質強化が目的なので肩こりには速効性はないかもしれ

ません。しかし日常的に刺激したいツボです。足三里というツボ、織

田信長や松尾芭蕉が好んだ灸として有名です。

「三里の灸を知らぬ者は旅を供にするな」とは芭蕉の名言です。養生のツボです。

後者のタイプの方、勿論全身調整が必要ですが、下図のように圧痛点が出ています。肩井（けんせい）などはほとんどの方が凝っています。鍼ではいくつかのポイントゾ

ンに刺激します。鍼数が多いと受ける側が疲れてしまうため、少ない鍼数で大きな効果とを考えま

す。または腕のツボを使って遠隔に肩を刺激します。（これも図の通り）

ここはご自分でも簡単に刺激できますね。凝りもひどくなると肩甲骨の下

方まで凝りゾーンは広範囲に。ここまでくると「か

なりの肩こり」です。膏

肓（こうこう）というツボがあり、「病、膏肓に入る」という諺は症状が重くなった、という意味で使われています。この

タイプの方も圧痛点を刺激してもすぐ戻ってしま

う方がいます。凝っている場所とは離れたツボを使いますが、その場所は一〇〇人一〇〇通りで

す。目から来る肩こりや、ストレウスから・腰痛・膝痛・妊娠・抱っこなどなど肩

こりの原因はさまざまです。腹式呼吸で深い呼吸を心がけたり、ストレッチを組み合わせたります

と予防・改善されますが、どうしても辛いとき。身近にある鍼灸院へ相談して

みませんか？

●肩こりには……



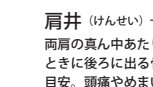
足三里はぎゅっとつかむ。反応はひざから足の甲に向かって響いていく。

足三里（あしさんり）すねを下からさすると、ひざ近くで骨のふくらみに出合う。そこから、指幅2、3本分、外側をさぐっていく。



中脘（ちゅうかん）へそから上に向かって指先でさするように押し上げていくと骨の突起と出合う。その突起と、へそを結ぶ線の中点。

中脘は前かがみになり、左右の中指を重ねて、やんわりと押す。



肩井（けんせい）両肩の真ん中あたり。首を前に曲げたときに後ろに出る骨と肩先の真ん中が目安。頭痛やめまいにも使うツボ。

風池（ふうち）耳の後ろに飛び出る骨、後頭部の髪の生え際のくぼみ。この2点を結ぶ線の間あたり。親指で下から上へと圧迫する。

天柱（てんちゅう）後頭部に大きくふくらんだ骨の下にあるくぼみから、指幅2本分下で、センターから指幅2本分外側の左右二つ。

天膠（てんりょう）肩甲骨の一番上から、指幅1本分上のあたり。反応は、押すと痛い場合が多い。肩こりのほかに頭痛や神経痛に使う。

膏肓（こうこう）肩甲骨は真ん中あたりで骨に接している。そこにあるツボ。体調が悪くなると、ここに反応が表れるとされている。五十肩に。



曲池（きよくち）ひじを曲げてできる、しわの一番外側の端。反対の手でつかむようにして親指でもむ。反応は、力を入れるとびーんと響く。



手三里（てさんり）ひじを曲げながら右手を左肩にのせる。ひじの内側にできたしわから、手首に向かって指幅3本分のところ。左手も同様に。

入場無料

第17回 十勝健康まつりのお知らせ

と き：9月10日（日）午前10時～午後2時
ところ：ドリームタウン白樺（ケアセンター白樺横）
主 催：十勝健康まつり実行委員会（事務局21-4144）

「口臭」の予防法について

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士 山田 春江

皆さんこんにちは、今回は、先月お話しした口臭についての予防法についてお話ししましょう。

前回述べましたが、口臭の原因の大半が口腔内に由来しています。

口の中を清潔に保つこととです。歯磨きはもちろん舌のケア、歯石とり、虫歯治療とお口

の中の環境を整えるだけで、口臭の大半はなくなります。

さあ皆さん、気にな



るときは、歯医者さんへ相談に行つてはいかがでしょうか？
あとは全身疾患が原因の場合は、歯科の領域を超えるところなので、内科への受診をお勧めします。

原水爆禁止世界大会(広島)

5人の代表派遣決定

8月3日から広島市で原水爆禁止世界大会が開催されます。民医連十勝ブロックの代表者5人を紹介します。



ファーマケア十勝
三浦 知明



帯広病院
眞田 若子



帯広病院
池山 桃子



帯広病院
眞田 有貴



白樺医院
池田 大輔

8月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テ　　マ	開　催　会　場
18日	金	14：00	メタボリック症候群	明和福祉センター（帯広市）
25日	金	14：00	血液のはなしとさらさら度チェック	文京みずほ近隣センター（幕別町札内）
29日	火	19：00	血圧とさらさら度チェック	光南福祉センター（帯広市）
30日	水	18：30	血圧と体脂肪測定	丸山敏三さん宅（帯広市）

※友の会員なら、どの健康相談会にも参加することができます。日程や場所が変更になる場合もありますので、友の会連絡会事務局まで（21-4144）ご確認ください。

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

仲間づくり、 ミニ旅行など計画

緑西友の会

六月一六日（金）明和福祉センターにて、緑西友の会の総会と交流会が



開かれました。連絡会から梅津副会長と藤田さんが出席され三三名の参加でした。総会では今年が目標が話し合われて、二〇名の会員拡大・「いつでも元気」の三部拡大と、

七月の日帰り旅行・年六回の健康相談会を取り組むことがみなさんの拍手で承認されました。引き続き行われた交流会では、おいしいお弁当を食べながら、楽しく懇談しました。その後四人づつ組になつてゲームをしました。

山田公子さん（北広島市）七月に入りようやく夏らしくなりました。十勝発のパークゴルフは、石狩でもとても盛んで、すばらしいパークゴルフ場がたくさんあります。有料で、しかも施設の良いパークゴルフ場は値がはるので、年金生活に入つた我が家のお財布にはちよつと痛いのですが、運動をして病気を予防するための投資と思ひ、せつせと通つています。あわせて、日常生活の中で、

膝痛の予防に脚力をつけています

読者の声

膝痛の予防のためできるだけ歩くようにして、脚力をつけるようにしています。

「わる」を一掃し

国民のために政治を

高宮 裕さん（帯広市）

今回の小泉自公内閣による医療改悪は我が国民が営々として築きあげてきた国民皆保険制度を破壊するものです。特に高齢者に対する「差別医療」であり又保険のきかない診療と保険のきく診療を併用する「混合診療」の導入、今話題になつてい

私の健康法は日常生活での動きを基本

高橋キミさん（帯広市）

私は毎日こんな事をしています。健康を守つています。朝起きが遅いので、午前は掃除、洗濯そして新聞を見たからお昼になり歩く事を買物とか散歩、歩く時には自分なり考えた歩き方を足が内股にならない様に背中を丸くしない、胸を張つて唄を歌い足をあげる様に気をつけて階段はできるだけ昇つて下りてお風呂へ入つた時三〇分程自分に合う目、肩、首、足等の体操をし寝る前には膝から下（冷えのため）マッサージをします。午後から歩かない時は優しい計算をしたり数字入れるパズル、組立パズル、それにパーク等、冬は編物、刺し子、縫物等色々楽しんでやっています。テレビは余り見ません、目の為に。御飯は一日二回ですが、たくさん食べます。肉は余り好きではありませんので年に一、二度。牛乳と小魚そして果物たくさん食べます。みかん等はたくさん食べて黄色になりませんが、お陰で風邪を引きません。私は間食も昼寝

も一切しません。私も一〇年程、目まい、しびれ、手のふるえ、食欲もなく寝れず、歩く事も水道の水を出す事も、タオル絞る事も、まして自分の名前もたたく書けず心が暗くなり腹がたちどうする事も出来ず、随分苦しみました。

その時とても優しい先生にお逢い出来助けて頂きました。（今は残念ですが亡くなられました）それから私は自分を変えて行く事に一生懸命努力しました。物事にしない、良い方に考えて笑つて過ごす事を心が暗かつたり悲しかったり、くよくよすると病気が追いかけて来ます。一日一日を楽しく笑い飛ばすと病気は逃げて行きます。病気になる自分と自分が苦しう、また子供達に心配やら迷惑をかけます。出来る限りかけない様にと毎日を楽しく笑い適当に動き、良いと思う事は長く続けています。

満八〇歳になり、薬も飲まず、字は元に戻りませんが、元気で一日を楽ししく笑い、楽しく遊び過ごせる事を心から感謝し有難く今は一番偉だと私は思っております。

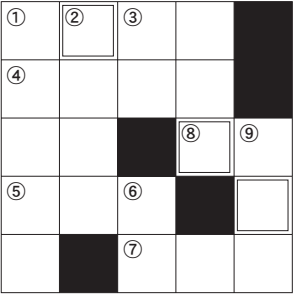
お金もなく物忘れ、少々ボケは笑い飛ばしています。

【会員のみなさまへ】
お手数ですが、住所等の変更がありましたら、お知らせください。
TEL (0155)21-4144

頭の体操

太枠の文字を組み合わせてできた言葉を答えください。
（〇〇〇） ヒント：夏の夜空に咲く〇〇〇。

出題者は
長尾千恵子さん（音更町）です。



たてのかぎ

- ① 札幌の名所。
- ② むずかしい。
- ③ 未来の反対。
- ⑥ はずれ。
- ⑨ お花を生ける器。

よこのかぎ

- ① サンタクロースの友達。
- ④ 身体の調子。
- ⑤ 社交〇〇〇。
- ⑦ その家の憲法。
- ⑧ お盆にお参りする所。

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子メールで、左記へお送りください。

【宛 先】

〇郵送
〒〇八〇一〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
友の会ニュース編集部
〇電子メール
soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

【賞 品】

抽選で一〇名の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

八月二〇日（当日消印有効）。発表は第二六九号（一〇月号）紙上です。

【第二六五号の当選者】

答えは

「うんどうかい」でした。応募総数一三三三通、正解者一三三三通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。（敬称略）

印銀宏一・坂上恵美子・竹中俱子・田中ゆりあ・宮本喜久・山崎房子（以上帯広市）・佐藤秀子（音更町）・栄山孝子（幕別町）・吉岡順子（豊頃町）・古主恵美（新得町）

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書カードを贈呈します。

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】〇一五五二一四一四四
- 【音更】重堂 清子 〇一五五四四二二二四
- 【土幌】和田 鶴三 〇一五六四七四四三三
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五六四二二二〇八九
- 【新得】西田 義雄 〇一五六四二二二〇八九
- 【清水】妻島 靖子 〇一五六六三二二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五六六六二二一七六
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五六六二二二三五八九
- 【中札内】西村 和正 〇一五六六二二二七四
- 【更別】小刀 博 〇一五六六二二二六五七
- 【大樹】有岡 繁 〇一五六八二二二五二二八
- 【広尾】旗手 恵子 〇一五六八二二二五〇七
- 【幕別】野原 恵子 〇一五六八二二二五〇七
- 【札内】高野 幸雄 〇一五六八二二二五〇七
- 【忠類】増田 武夫 〇一五六八二二二五〇七
- 【池田】吉田 清治 〇一五六八二二二五〇七
- 【本別】加藤 孝一 〇一五六八二二二五〇七
- 【足寄】中川 仁子 〇一五六八二二二五〇七
- 【陸別】餌取 貢 〇一五六八二二二五〇七
- 【東】藤井 哲夫 〇一五六八二二二五〇七
- 【柏】渡辺 渡 〇一五六八二二二五〇七
- 【光南】村上 孝一 〇一五六八二二二五〇七
- 【鉄南】後藤 等 〇一五六八二二二五〇七
- 【中央】福島 保 〇一五六八二二二五〇七
- 【啓北】山本 千代子 〇一五六八二二二五〇七
- 【栄】岡山 啓子 〇一五六八二二二五〇七
- 【開西】岡本 顕 〇一五六八二二二五〇七
- 【西帯広】清水 美喜子 〇一五六八二二二五〇七
- 【西南】田所 豊之 〇一五六八二二二五〇七
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五六八二二二五〇七
- 【白樺】丸山 敬三 〇一五六八二二二五〇七
- 【新緑】渡辺 宗雄 〇一五六八二二二五〇七
- 【柏林台】堀切 忠 〇一五六八二二二五〇七
- 【緑西】村上 久美子 〇一五六八二二二五〇七
- 【稲田】平 麗子 〇一五六八二二二五〇七
- 【大空】畑中 庸助 〇一五六八二二二五〇七
- 【川西】伊沢 恵子 〇一五六八二二二五〇七